

Ensalada de Fresas, Frijol Blanco, y Frijol Edamame

Tiempo de preparación : 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

Una deliciosa y tentadora mezcla de fresas frescas, frijoles blancos, y frijoles edamame en una vinagreta ligera, anidada en hojas de espinaca y cubierta con queso feta desmigajado.

Ingredientes

desconocido Para la Vinagreta

1 1/2 tazas fresas

1 1/2 cucharadas aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas vinagre balsámico

1/4 taza jugo de manzana

1/4 cucharadita sal

1/8 cucharadita pimienta

desconocido .

desconocido Para la Ensalada

1 1/2 tazas frijol edamame sin cáscara

1 lata de 15 onzas de frijoles blancos bajos en sodio (escurridos y enjuagados)

1/2 taza cebolla roja (picada)

2 cucharadas albahaca fresca picada

1/2 taza queso feta desmigajado

6 tazas espinaca tierna

Preparación



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	270	
Grasa total	10 g	15%
Proteinas	14 g	
Carbohidrato	30 g	10%
Fibra dietetica	10 g	40%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	350 mg	15%

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/4 taza
Vegetales	2 3/4 tazas
Lácteo	1/4 taza

1. Cocine el frijol edamame de acuerdo a las instrucciones del paquete mientras que esté preparando el resto de los ingredientes.
2. Enjuáguelo con agua fría y escúrralo.
3. En un tazón pequeño, bata los ingredientes de la vinagreta.
4. En un tazón mediano, revuelva todos los ingredientes menos la espinaca y la vinagreta.
5. Sirva en platos individuales colocando la mezcla de fresas, frijoles blancos y frijoles edamame sobre las hojas de espinaca.
6. Rocíe con el aderezo.